

# Obsah

<b>PŘEDMLUVA</b>	<b>11</b>
<b>ÚVOD DO TEORIE VAŘENÍ</b>	<b>13</b>
<b>KUCHYŇSKÝ TEORÉM – CO BY NEMĚLO V KUCHYNI CHYBĚT</b>	
VYBAVENÍ KUCHYŇKY	15
ZÁKLADNÍ INGREDIENCE	19
KÖRENÍ	19
CUKR, MOUKA, STROUHANKA	21
OLEJE	22
CIBULE, ČESNEK, BRAMBORY	22
KEČUP, HOŘČICE A DALŠÍ POCHUTINY	23
NEBOJME SE POLOTOVARŮ	23
<b>ZÁKLADNÍ POSTULÁTY – POSTUPY VAŘENÍ ZÁKLADNÍCH POTRAVIN</b>	
RESTOVANÁ CIBULE A ZELENINA	24
VAŘENÍ BRAMBOR	25
VAŘENÍ RÝŽE A TĚSTOVIN	26
VAŘENÍ MASA	27
SMAŽENÍ	27
DUŠENÍ	29
PEČENÍ	29
MIKROVLNNÁ TROUBA	29
<b>TEORIE MĚŘENÍ – MNOŽSTVÍ POTRAVIN</b>	
JEDNOTKY SI UŽÍVANÉ V KUCHYŇSKÉ PRAXI:	30
JEDNOTKY MIMO SI UŽÍVANÉ JEN V KUCHYŇSKÉ PRAXI (PŘIBL.HODNOTY)	30
ORIENTAČNÍ MNOŽSTVÍ SUROVIN PRO JEDNU OSOBU:	31
<b>PRAKTICKÁ CVIČENÍ</b>	
<b>VEJCE</b>	
VOLSKÉ OKO	35
MÍCHANÁ VAJÍČKA (1 PORCE)	36
VARIANTA: PROVENSÁLSKÁ MÍCHANÁ VAJÍČKA	36
HEMENEX (1 PORCE)	37

## POLÉVKY

SÝROVÁ SE ZTRACENÝM VEJCEM (2 PORCE)	39
ČOČKOVÁ Z ČERVENÉ ČOČKY	40
HRÁŠKOVÁ POLÉVKA (2 PORCE)	41
RYCHLÁ ČESNEČKA (2 PORCE)	42
ZELENINOVÝ VÝVAR S OBLÁČKY (4 PORCE)	43
BRAMBORAČKA (4 PORCE)	44
DRVOŠTĚPSKÁ (4 PORCE)	45

## Hlavní jídla

BRAMBORY PEČENÉ V CELKU S NÁPLNÍ (2 PORCE)	47
PÁJ Z LISTOVÉHO TĚSTA S MLETÝM MASEM (4 PORCE)	48
FRIKADELKY (4 PORCE)	49
SMAŽENÝ KUŘECÍ ŘÍZEK (2 PORCE)	50
ZAPEČENÁ MASOVO-HRANOLKOVÁ MÍSA (4 PORCE)	51
FRANCOUZSKÉ BRAMBORY PO STUDENTSKU (4 PORCE)	52
BALÍČKY S TAJEMSTVÍM – BEZ ŠPINAVÉHO NÁDOBÍ!	53
KOPROVKA S BRAMBORAMI A VEJCEM (4 PORCE)	54
RYBÍ FILÉ – PANGASIUS	55
ZELENINOVÝ TALÍŘ S MASEM A DIPEM (2 PORCE)	56
RIZOTO NA PÁNVI (4 PORCE)	57
FALEŠNÁ PIZZA	58
BRAMBOROVÉ RAGÚ (2 PORCE)	59
KUŘE S ANANASEM V ČERVENÉ OMÁČCE (2 PORCE)	60
SMETANOVÉ NUDLIČKY (2 PORCE)	61
TUŇÁKOVÉ PSEUDORIZOTO (2 PORCE)	62
DOMÁCÍ KARBANÁTKY (2 PORCE)	63
ŠPAGETY ALA TEREZA (2 PORCE)	64
TĚSTOVINY ALA LUCIE (3-4 PORCE)	65
NEPÁLIVÉ KUŘE PO MEXICKU (2 PORCE)	66
KUSKUS	67
KUSKUS S RAJČATY A MOZARELLOU (2 PORCE)	68
KUSKUS S BALKÁNSKÝM SÝREM (2 PORCE)	69
KUSKUS S KUŘECÍM MASEM (2 PORCE)	70

## MENŠÍ JÍDLA

BRAMBORÁK (1-2 PORCE)	73
BRAMBOROVÉ PLACKY (4 PORCE)	74
SÝROVÉ PLACKY (2 PORCE)	75

CHLÉB VE VAJÍČKU (1 PORCE)	76
KUKUŘIČNÁ MĚNKA	77
SMAŽENKY	78
LANGOŠE (2 PORCE)	79
ZELENINA S DIPEM	80
HERMELÍN V PLACCE (2 PORCE)	81
KŘUPKOVÝ HERMELÍN (2 PORCE)	82

## PŘÍLOHY

VÁŘENÉ BRAMBORY	85
BRAMBORY NA LOUPAČKU	85
BRAMBOROVÁ KAŠE	85
BRAMBORY ŠTOUCHANÉ	85
RESTOVANÁ ZELENINA (2 PORCE)	86

## NA OSLAVU

PÁRKY V LISTOVÉM TĚSTĚ (2 PORCE)	89
SLANÉ TYČINKY Z LISTOVÉHO TĚSTA	90
DVOUBAREVNÁ VEJCE	91
ZAPEČENÁ VEKA SE SÝREM	92
PAŽITKOVÁ POMAZÁNKA	93
RYBÍ POMAZÁNKA	94
MŘKVO-CELEROVÁ ANEB FALEŠNÁ HUMROVÁ	95
POMAZÁNKA PŽP (PAŠTIKA- ŽERVÉ- PAPRIKA)	96

## SLADKOSTI

RYCHLÝ ŠTRÚDL	99
BANÁN S ČOKOLÁDOU A ŠLEHAČKOU	100
OVOCNÝ DORT	101
TVAROHOVÝ KRÉM S OVOCEM	102
JABLEČNÉ PYRÉ	103
OPILÉ OVOCE	104
PALAČINKY	105
DORT FAST&EASY	106



## **SALÁTY 108**

BRAMBOROVÝ SALÁT	109
KUŘECÍ SALÁT S JABLKY (2 PORCE)	110
TĚSTOVINOVÝ SALÁT S TUŇÁKEM A KUKUŘICÍ	111
RAJČATA S MOZZARELLOU CAPRESSE	112

## **NÁPOJE**

ŠVÉDSKÝ ČAJ	115
DOMÁCÍ BAILEYS	115

## **MENU Z JEDNOHO KUŘETE**

MENU Z JEDNOHO KUŘETE	117
KUŘECÍ POLÉVKA SE ZAVÁŘKOU, KUŘE NA PAPRICE S PŘÍLOHOU, KUŘECÍ SALÁT S HRÁŠKEM	117
KUŘECÍ POLÉVKA	118
HLAVNÍ CHOD KUŘE NA PAPRICE	120
KUŘECÍ SALÁT	121

## **CO NAJDETE V PŘÍRODĚ – HOUBY**

SMAŽENICE	123
-----------	-----

## **ZÁVĚR STUDENTA 126**

## **ZÁVĚR RODIČE 127**